

PSICOTERAPIA EXISTENCIAL HUMANISTA: A DESCOBERTA DE SI MESMO

OLIVEIRA, Beatriz Acampora e Silva de

Mestre em Cognição e Linguagem (UENF) / ISEC – Instituto de Psicologia Ser e Crescer
– beatriz.acampora@gmail.com

OLIVEIRA FILHO, João Batista de

Mestre em Cognição e Linguagem (UENF) / ISEC – Instituto de Psicologia Ser e Crescer
– oliveirapsi@gmail.com

RESUMO

A psicologia existencial humanista é considerada uma das três forças da psicologia, ao lado da Psicanálise e do Behaviorismo (ou Comportamentalismo). A base deste tipo de abordagem tem como referência a filosofia existencial e a psicologia humanista. Objetivos: apreender as contribuições teóricas para a psicologia existencial humanista e analisar as contribuições da psicoterapia existencial humanista para a superação de medos e reorganização da vida humana a partir de novas escolhas. Metodologia: Pesquisa básica, qualitativa, exploratória, realizada através de pesquisa bibliográfica e estudo de caso clínico em psicologia existencial humanista. Resultados e Discussão: Kierkegaard trata da existência como possibilidade de ser “si mesmo”. Este ser “si mesmo” correlaciona-se com o mundo, as coisas do mundo e com os outros. O homem é, portanto, o maior interessado na sua própria vida, se preocupando com sua sobrevivência, traçando seu próprio projeto livre de pré-determinações, fazendo escolhas na sua existência. Ao analisarmos a filosofia de Kierkegaard com a psicologia, podemos apreender o sofrimento psíquico em função de um autoaprisionamento a um modo de vida, da dificuldade de fazer escolhas e de traçar seu projeto de forma livre. Heidegger, em sua análise do ser do homem, compreende que este busca agir em conformidade com suas escolhas. Na década de 1960 Carl Rogers publicou a obra *Tornar-se Pessoa* oferecendo grandes contribuições para a Psicologia com sua perspectiva humanista. Rogers acreditava na relevância da aceitação, na empatia e na consideração positiva incondicional, além de ressaltar a importância da congruência por parte do psicoterapeuta. O caso Ângela revelou que é possível superar medos e mudar atitudes a partir do olhar para si mesma, da aceitação de seus aspectos pessoais e da abertura a

novas possibilidades. Conclusões: A abertura às novas possibilidades ocorre a partir do momento que há aceitação da situação vivida e que o aprendizado é possibilitado. Nesse contexto, as emoções devem ser acolhidas e compreendidas. Liberdade, responsabilidade e angústia existencial fazem parte da vida de todo e qualquer ser humano e é a partir delas que o crescimento e um ser-no-mundo mais autêntico e feliz são possíveis.

Palavras-chave: Psicoterapia Existencial Humanista, Responsabilidade, Si-Mesmo

ABSTRACT

The humanistic existential psychology is considered one of the three forces of psychology, side of psychoanalysis and behaviorism (or behaviorism). The basis of this approach is to reference the existential philosophy and humanistic psychology. Objectives: learn the theoretical contributions to humanistic existential psychology and analyze the contributions of humanistic existential psychotherapy to overcome fears and reorganization of human life from new choices. Methodology: basic research, qualitative, exploratory, conducted through bibliographical research and study of clinical case humanistic existential psychology. Results and Discussion: Kierkegaard comes to existence as a possibility to be "himself." This being "himself" correlates with the world, the things of the world and with others. Man is therefore the most interested in his own life, worrying about their survival, tracing its own pre-determinations of free design, making choices in your life. By analyzing the philosophy of Kierkegaard with psychology, we can grasp the psychological distress due to an auto trapping to a way of life, the difficulty of making choices and map out your freeform design. Heidegger, in his analysis of man's being, understands that this search act in accordance with their choices. In the 1960s Carl Rogers published *Becoming Person* work offering great contributions to psychology with his humanistic perspective. Rogers believed in the importance of acceptance, empathy and unconditional positive regard, and underline the importance of congruence by the psychotherapist. The case revealed that Angela can overcome fears and attitudes change from looking at yourself, accepting your personal aspects and the opening to new possibilities. Conclusions: The opening to new possibilities occur from the moment that there is acceptance of the situation, and that learning is enabled. In this context, emotions must be accepted and understood. Freedom, responsibility and existential angst are part of every life and every human being and it is from them that the growth and being in the world's most authentic and happy are possible.

Key-words: Existential Humanistic Psychotherapy, Responsibility, Self

1. INTRODUÇÃO

A psicologia existencial humanista é considerada uma das três forças da psicologia, ao da Psicanálise e do Behaviorismo (ou Comportamentalismo). A base deste tipo de abordagem tem como referência a filosofia existencial e a psicologia humanista. Na área filosófica temos a influência de grandes nomes como Soren Kierkegaard, Martin Heidegger e Jean-Paul Sartre. Na área da Psicologia Humanista, o nome de referência é o de Carl Rogers.

O filósofo e teólogo dinamarquês, Soren Kierkegaard (1813 – 1855) foi considerado o primeiro existencialista. Sua filosofia destaca o primado da vontade, da livre escolha, da ética, da estética e o que ficou conhecido como “salto no escuro”, uma entrega ao desconhecido (BLACKBURN, 1997).

A contribuição da filosofia para a psicologia existencial teve forte influência do filósofo alemão Martin Heidegger (1889 – 1976), que analisa o ser humano a partir da análise do ser. Ele alega que a humanidade moderna perdeu a proximidade com o ser, investindo em ter e não se sente mais à vontade no mundo, propondo uma retomada filosófica das questões do ser com termos como ser-no-mundo, ser-com-os-outros e a análise do ser em relação ao tempo. Sua principal obra é *Ser e Tempo* de 1927 (BLACKBURN, 1997).

O filósofo existencialista francês Jean-Paul Sartre (1905 – 1980), autor de obras como *A Náusea* (1938) e da conferência intitulada *O existencialismo é um humanismo* (1946), valoriza a capacidade de escolha do ser humano, ressaltando o livre-arbítrio, a angústia e a relação com os outros como essenciais à existência humana (BLACKBURN, 1997).

O enfoque desta abordagem é o estudo do crescimento e desenvolvimento do ser humano. Interessa-se pelo uso da psicologia como um instrumento de promoção do bem-estar social e psicológico. O Homem é colocado no centro da sua existência - termo apreendido em função da distinção filosófica de que o Homem é o único ser que tem uma relação de compreensão consigo e com tudo o que o cerca, portanto é um existente.

Os principais conceitos da Psicologia Existencial Humanista estão relacionados aos termos: escolhas, liberdade, responsabilidade, angústia existencial, ser-no-mundo, ser-

com-os-outros, autoconhecimento, autocompreensão, consciência, dentre outros que trataremos neste estudo.

Os objetivos propostos consistem em apreender as contribuições teóricas para a psicologia existencial humanista e analisar as contribuições da psicoterapia existencial humanista para a superação de medos e reorganização da vida humana a partir de novas escolhas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

As contribuições da Psicologia Humanista

Na década de 1960 **Carl Rogers** publicou a obra *Tornar-se Pessoa* oferecendo grandes contribuições para a Psicologia com sua perspectiva humanista. Rogers “acreditava que as pessoas necessitam de uma relação na qual são aceitas. As habilidades que o terapeuta utiliza são a empatia [...] e a consideração positiva incondicional” (Rogers, 1997, p. X – introdução). Ele também ressaltou a importância da congruência.

A empatia consiste na capacidade de se colocar no lugar do outro, do cliente, buscando compreender o seu mundo e seus sentimentos sem julgamentos, o que proporciona ao cliente a sensação de acolhimento. A consideração positiva incondicional consiste em acolher e aceitar a pessoa como ela é, sem que seja necessária qualquer mudança de sua parte. A congruência consiste na habilidade de ser coerente consigo e com o outro, expressando suas percepções, de modo a permitir ao cliente as experiências de reflexão e conclusão sobre si mesmo (ROGERS, 1997).

O foco da proposta psicoterápica de Rogers está na liberação do núcleo da personalidade, na (re)descoberta da autoestima, da autoconfiança e do amadurecimento emocional.

“Se posso proporcionar um certo tipo de relação, o outro descobrirá dentro de si mesmo a capacidade de utilizar aquela relação para crescer, e mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão” (Rogers, 1997, p. X – introdução). O crescimento era visto por Rogers como um movimento na direção da flexibilidade, autoestima, respeito por si mesmo e pelos outros.

A Psicoterapia Existencial Humanista

O enfoque psicoterapêutico coloca o Homem no centro de sua própria vida e o apreende como a realidade de seus próprios fenômenos, promovendo a consciência de seu modo de ser, de suas escolhas, do exercício de sua liberdade e de sua responsabilidade frente a sua existência (MAY, 2002; ANGERAMI-CAMON, 2002).

Na Psicoterapia Existencial Humanista, o Homem é apreendido como ser-no-mundo, como aquele que se manifesta afetivamente nos gestos do seu corpo, no tom de sua voz, nas palavras proferidas e em todas as formas de se expressar. Ele é que vivencia, experimenta e dá significado aos eventos de sua vida. O foco desta abordagem psicoterápica é possibilitar o autoconhecimento e a autocompreensão, visando a resolução de conflitos e somatizações, propiciando a produção de uma consciência de si-mesmo e uma abertura do ser às possibilidades de autorrealização (FORGUIERI, 2002).

O processo terapêutico ressalta também o cuidado do indivíduo consigo mesmo e com o que lhe interessa, através da consciência de suas emoções, da avaliação de atitudes e comportamentos que possam estar prejudicando suas relações, visando desenvolver a consciência das suas possibilidades de escolha, o equilíbrio entre pensamentos, emoções e atitudes consigo e com os elementos que constituem o seu mundo.

O papel do psicoterapeuta Existencial Humanista é de não julgar ou criticar a postura da pessoa; acolher, ajudar a esclarecer e repensar sobre suas atitudes e sentimentos que possam estar trazendo desconforto; possibilitar que o cliente enxergue outras maneiras de enfrentar suas dificuldades; respeitar o momento, o tempo, do cliente se reorganizar enquanto pessoa (SAPIENZA, 2004).

Em busca de sentido

O autor Victor Frankl (1905 – 1907), Neurologista e Psiquiatra, cria a Logoterapia (terapia do sentido da vida) após uma experiência marcante em um campo de concentração. De uma hora para outra ele se vê sem nada, sem sua família, sua esposa, seus escritos, se tornando mais um número no campo de concentração. Ele observa seu próprio sofrimento e os daqueles à sua volta. O que o mantinha vivo, na busca pelo

sentido de viver, era a lembrança de sua esposa, que ele nem sabia se estava viva ou morta. A questão desenvolvida a partir de sua vivência se torna a base da logoterapia: quando o sujeito se vê sem nada, quando lhe retiram tudo, o que sobra é a busca pelo sentido. Em seus relatos ele ressalta que é em função disso que diante das situações mais difíceis uns lutam para viver enquanto outros desistem (FRANKL, 2003).

A pessoa não deveria perguntar qual o sentido da sua vida, mas antes deve reconhecer que é ela que está sendo indagada. Em suma, cada pessoa é questionada pela vida; e ela somente pode responder à vida respondendo por sua própria vida; à vida ela somente pode responder sendo responsável. Assim, a logoterapia vê na responsabilidade a essência propriamente dita da existência humana (Frankl, 2003, p. 98 e 99).

Para Frankl todo indivíduo busca pela motivação da própria existência: algo pelo que viver. A vontade de sentido dota o ser humano de motivos para manter-se vivo.

Principais aspectos da psicoterapia

- As disfunções psicológicas estão relacionadas com aspectos do "eu" não reconhecidos e aceitos.
- Principal objetivo da psicoterapia: Aumento de autoconfiança e crescimento psicológico.
- O foco da terapia é no tempo presente: aqui e agora.
- O aspecto valorizado: o "eu" e seu consciente subjetivo (percepções, significados, valores e conceitos).

Principais técnicas e condutas psicoterapêuticas (ROGERS, 1997; MAY, 2002; STRATHERN, 1998; SAPIENZA, 2004, ANGERAMI-CAMON, 2002):

- Diálogo socrático ou maiêutico - a arte de extrair do outro suas próprias verdades através de perguntas. Sócrates (469 - 399 a.C.) compara seu método filosófico à arte do parto: “ela lidam com o corpo e eu com a mente”
- Psicoterapia centrada no cliente (o foco é o cliente, as observações que ele faz a seu próprio respeito, seu modo de exercer sua liberdade e de autocompreensão).
- Valorização da autenticidade (ênfase no cliente enquanto um ser existencial com potencialidades para crescer, para se autodesenvolver e para descobrir-se a partir de seus próprios referenciais).

- Aceitação emocional (acolhimento do cliente e de suas emoções, promovendo autoaceitação, entendimento da situação vivida e aprendizado - passos importantes para a abertura a novas possibilidades).
- Compreensão de cada momento (O momento presente é valorizado uma vez que o sofrimento psíquico ocorre aqui e agora, mesmo que uma pessoa esteja sofrendo por uma perda que ocorreu no passado ou demonstre ansiedade por algo que virá, o sofrimento decorre no hoje tanto quanto as alegrias e bons sentimentos).
- Comunicação clara e assertiva (o psicoterapeuta deve incentivar um diálogo claro e assertivo, com descrição dos fenômenos no momento presente, realizando perguntas poderosas e propiciando respostas que ressaltem a consciência de ser).
- Atitude fenomenológica (A fenomenologia é o estudo da consciência e dos objetos da consciência. A atitude fenomenológica em psicoterapia refere-se à descrição do fenômeno tal como ele é, suspendendo toda e qualquer teorização a respeito dele e buscando apreender as relações entre os conteúdos da consciência e o mundo).
- Assimilação do tempo (conscientização do tempo enquanto movimento da existência. A consciência tem no tempo uma referência e pode aprimorar-se na apropriação do tempo como um fator primordial da existência, pois ele nos remete sempre à relação entre ser, vida e morte).

2 METODOLOGIA

Pesquisa básica, qualitativa, exploratória, realizada através de pesquisa bibliográfica e estudo de caso clínico em psicologia existencial humanista.

Estudo de caso -Ângela

Ângela (nome fictício para preservar a identidade da cliente) chega ao consultório relatando que a única coisa que gosta de fazer na vida é trabalhar e isso significa que durante a semana ela é uma pessoa e no final de semana é outra. Apesar de quase não se alimentar, Ângela se sente feliz quando vai para o trabalho, entretanto, quando a sexta-feira se aproxima, junto com ela vem o medo, o desespero e, Ângela ingere vários

comprimidos de calmante para dormir e tentar só acordar na segunda-feira de manhã – o que nunca acontece.

O desespero de Ângela é tanto, que a única saída que ela encontra para ajudar a “matar o tempo” é alugar vários filmes na locadora e assistir um atrás do outro enquanto o efeito dos calmantes não surge. “Se durmo no meio do filme e acordo cinco horas depois, começo a ver o filme de onde parei até dormir novamente e vou fazendo isso até acordar na segunda-feira de manhã para ir trabalhar. Todo fim de semana é a mesma coisa”, afirma Ângela.

Quando indagada acerca dos seus momentos de lazer, ela sorri e diz que os únicos momentos em que se distrai é trabalhando. Ângela mora com a mãe; não tem muitos amigos; não gosta de se alimentar; e seu único projeto de vida refere-se à sua vida profissional.

Nas primeiras sessões de psicoterapia, Ângela sentia-se com medo de olhar para si própria e, através do diálogo terapêutico, chegou à conclusão de que o trabalho era uma fuga de si mesma, um modo de não ter que “olhar” para suas emoções. “A minha vida só se resume ao trabalho. Para o trabalho eu tenho forças, mas para minha vida pessoal não faço nada, não me interessa, não luto... é como se eu não tivesse a menor importância para mim mesma. Antes eu nem parava para pensar nisso, mas agora, tenho medo de morrer, porque não consigo comer e, tenho medo de ficar sozinha e entregue aos filmes no final de semana! Eu quero e preciso mudar minha vida, mas não sei como!” Afirma Ângela.

Nesta declaração, Ângela afirma o seu medo de encontrar-se consigo, de estar a sós com ela mesma nos finais de semana, de ter que cuidar de si mesma e do seu corpo ao se alimentar e, da necessidade de fugir da responsabilidade e das consequências de ser a Ângela. Encontrar-se consigo é tão assustador, que Ângela decide fugir de si mesma e acaba por entregar-se aos filmes e aos calmantes, pois desse modo, naquele momento, não precisa viver sua vida. Apenas observando a vida das personagens de um filme, Ângela esquece-se de si, do que sente, do medo. Ao ingerir calmantes, Ângela dorme: “Dormindo eu não sinto nada, não penso em nada, não sofro!” Diz ela.

Após o processo psicoterapêutico, com foco na abordagem existencial humanista, Ângela deixou de passar os finais de semana trancada em casa. Quando decidia ver filmes, apenas se permitia locar um filme ao invés de cinco. Decidiu ir ao médico e parou de tomar calmantes sem recomendação médica. Começou a fazer escolhas em que pudesse encontrar-se consigo: viajando nos finais de semana ou saindo com os amigos, se alimentando melhor, cuidando do corpo, pensado em projetos pessoais para o futuro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conceitos filosóficos adotados pela Psicologia Existencial

A filosofia de **Soren Kierkegaard** contribui para a psicologia com a ideia principal do existencialismo de que não existe qualquer predeterminação com respeito ao homem. Para este filósofo, o homem é livre e tem diante de si várias possibilidades de opções, portanto, a verdade é subjetiva, uma vez que ela não é encontrada através do raciocínio lógico, mas na paixão que é colocada, vivenciada, nos pensamentos, afirmações e fatos da vida. Em função da verdade ser subjetiva, a liberdade torna-se ilimitada.

O conceito de possibilidade tornou-se a pedra fundamental da sua construção filosófica de Kierkegaard. “*Possível* vem do latim *posse*, que deriva de *potis esse*, que significa “ser patrão de”, “ter em seu poder”. O possível: o que eu posso fazer e realizar na experiência concreta e vivida” (Le Blanc, 2003, p. 48). Para ele, a possibilidade advinda da liberdade coloca o homem diante de si mesmo na existência. Esse pensamento ajudou a constituir a linha mestra da filosofia existencialista: O homem não tem uma essência que o determine ou direcione, não há e nem pode haver um projeto básico, uma vez que cada um define a si mesmo e é uma verdade para si. A famosa frase: “a existência precede a essência” sintetiza o pensamento existencialista.

O existir é contingência absoluta: o existir não conhece outra possibilidade a não ser a das escolhas exigidas por um existir livre sem determinação. [...] Para o homem, existir é encontrar-se sempre confrontado à multiplicidade de possibilidades (Le Blanc, 2003, p. 48 e 49).

Kierkegaard trata da existência como possibilidade de ser “si mesmo”. Este ser “si mesmo” correlaciona-se com o mundo, as coisas do mundo e com os outros. O homem é, portanto, o maior interessado na sua própria vida, se preocupando com sua sobrevivência, traçando seu próprio projeto livre de pré-determinações, fazendo escolhas na sua existência. Ao analisarmos a filosofia de Kierkegaard com a psicologia, podemos apreender o sofrimento psíquico em função de um autoaprisionamento a um modo de vida, da dificuldade de fazer escolhas e de traçar seu projeto de forma livre.

O conceito de angústia é uma outra marca deste filósofo: “a hesitação em escolher, um sentimento de mal-estar [...]. Esse sentimento de mal-estar diante do desconhecido da possibilidade é a angústia. As possibilidades que se apresentam a nós não oferecem nenhuma garantia de sucesso” (Le Blanc, 2003, p. 50). Diante da incerteza de sucesso ou fracasso de uma determinada escolha frente a diversas possibilidades, o homem sente

angústia, mas é essa angústia que possibilita movimento, ação e crescimento. Sem a angústia, o homem se acomoda nas decisões já tomadas, cria uma zona de conforto que o permite permanecer imóvel.

Outro filósofo que contribuiu para a psicologia, com sua analítica existencial, foi Martin Heidegger, que denomina a existência humana de *Dasein* (Ser-aí) por entender que o homem não tem uma essência que o determina, pois sua existência é possibilidade de ser. “*Dasein* (ser-aí) é um termo cunhado por Heidegger para a condição humana de ser-no-mundo, caracterizada em função das relações afetivas com as pessoas e os objetos circundantes” (BLACKBURN, 1997, p. 88). Dessa forma somos uma gama de possibilidades e decidimos escolher esta ou aquela possibilidade em particular, de acordo com nosso modo de ser.

Heidegger afirma: “A essência do *Dasein* está em sua existência. [...] As características constitutivas do *Dasein* são sempre modos possíveis de ser e somente isso” (HEIDEGGER, 2004, parte 1, p. 77-78). Podemos analisar o homem como possibilidade, na qual ele pode ganhar-se ou perder-se.

Heidegger, em sua análise do ser do homem, afirma que o *Dasein*, este ser de relações contextualizadas, não está apenas às voltas com a questão do que é bom para conservar seu ser (ser atraído pelo prazeroso e repelir o doloroso, por exemplo), mas com a questão quanto a como ele quer viver segundo algum sentido de existência, que requer ponderar, avaliar, sobre o que é importante para si, buscando agir em conformidade com suas escolhas.

Fundamentalmente, o homem, é entendido como ser-no-mundo, pois já surge em um contexto dado pelas condições socioculturais do local onde nasce e se relaciona com as coisas do mundo segundo suas possibilidades de ser - há um espaço de escolha do modo de ser que ele quer efetuar no mundo, ou seja, a interrelação do homem com o meio se dá pelo modo como ele escolhe viver a sua existência.

O homem se interpreta e se autocompreende dando sentido a si-mesmo e ao que faz parte do seu mundo, pois ele é hermenêutico (A palavra hermenêutica deriva do grego *Hermeneuein* que significa interpretar). O homem é em função do mundo e o mundo é em função do homem, num círculo hermenêutico que proporciona uma integração: enquanto ser-no-mundo, este tem um mundo e, num aprisionamento a uma dada realidade, o mundo também o tem. Homem e mundo se integram numa totalidade que tem sempre como referência a compreensão que o homem tem de si. Nossa autocompreensão é afetiva.

Essa afetividade direciona nossos interesses e ações, o que nos leva a uma autodeterminação: médico, engenheiro, professor. O que Heidegger propõe é que independente do modo como alguém exerce suas escolhas na vida ou se autodireciona, a existência está sempre aberta para quaisquer outras escolhas que se possa fazer, uma vez que é o homem quem determina como e quando vai “olhar” para si mesmo, para o que lhe agrada ou desagradar. Portanto, o movimento do tempo – que impulsiona mudanças – é o palco da liberdade de ser.

De acordo com Heidegger temos dois modos básicos de autocompreensão, que direcionam nossas ações: modo próprio e modo impróprio (HEIDEGGER, 2004, parte 1, p. 90). Esses modos de autocompreensão podem ser minimamente distinguidos nos seguintes termos: no modo próprio nos autointerpretamos a partir de nós mesmos, nos apropriando da nossa existência enquanto possibilidade de ser; e, no modo impróprio nos autointerpretamos a partir do que não somos, isto é, a partir dos outros, da opinião pública, da impessoalidade, então, nos identificamos com modos de ser já dados ou estamos indiferentes à nossa vida.

A filosofia do francês Jean-Paul Sartre contribui para a psicologia com alguns conceitos importantes: o em-si, o para-si, a liberdade, a responsabilidade, a angústia, a má-fé e o outro (STRATHERN, 1999).

O Em-si consiste em um objeto existente no mundo e que possui uma essência definida, como por exemplo um relógio, que pode ter funções adicionais de cronômetro e alarme, mas foi criado basicamente para suprir a necessidade de se orientar diante das horas. Um relógio é uma idéia concretizada, isto é, o objeto construído tem uma essência prévia. Um relógio, assim como um copo, uma caneta e os demais objetos são Em-si, pois não têm consciência de si ou do mundo.

O Para-si consiste em um tipo diferente de ser: a consciência humana, que possui a característica principal de autoconhecimento, autocompreensão e capacidade de avaliação do mundo. O homem é, portanto, Para-si e não tem uma essência dada ou definida, sua essência é construída na existência. É o Para-si que constrói as relações com os seres Em-si, dando um sentido para o mundo em que vive (STRATHERN, 1999).

A Liberdade orienta o homem para escolhas, suas consequências e a responsabilidade sobre elas. Uma das afirmações mais conhecidas de Sartre é que o ser humano está condenado à liberdade. Cada ser humano pode a cada momento escolher o que fará de sua vida, sem que haja um destino previamente concebido.

A responsabilidade está contida em cada escolha que o homem faz. Não é possível não ser responsável pelas próprias escolhas. Mesmo que o homem não assuma a sua

responsabilidade, atribuindo aos outros, ao destino ou a Deus, a responsabilidade de cada ação ainda cabe àquele que a escolheu realizar. Acolhendo o conceito de responsabilidade, a proposta da psicologia existencial humanista é colaborar no processo de autoreconhecimento, propiciando que o ser em sofrimento psíquico, possa desenvolver consciência de suas escolhas, das consequências que cada escolha carrega, da liberdade de decidir e da responsabilidade de ser. Cada escolha do ser posta em ação provoca mudanças no mundo que não podem ser desfeitas (STRATHERN, 1999).

A angústia existencial não é um sentimento banal, mas a consciência que cada escolha é uma diretriz que indica um caminho e modifica estruturas. São as escolhas de uma pessoa que a definem. Somente a angústia pode mover uma pessoa à construção. Ela existe porque a liberdade de existir provoca a incerteza do resultado. Em todas as escolhas realizadas, as consequências terão de ser assumidas por aquele que as determina – o Homem -, portanto, a angústia se dá perante a responsabilidade de existir.

A má-fé é uma defesa equivocada contra a angústia. Através da má-fé o Homem abre mão de sua própria liberdade e atribui as escolhas que faz a fatores externos, aos outros, ao destino, a Deus. A má-fé é um recurso utilizado para negar a responsabilidade de ser, o que afasta o homem de seu projeto existencial – de sua própria vida (STRATHERN, 1999).

É na relação com os outros que o Homem se percebe. As escolhas de uma pessoa transformam o mundo para que ele se adapte ao seu projeto. A questão é que cada pessoa tem um projeto diferente, o que provoca conflitos de interesses cada vez que os projetos se sobrepõem. Sartre afirmou na obra *Entre Quatro Paredes* que “o inferno são os outros”, uma vez que nos vemos através dos olhos dos outros.

“O primeiro efeito do existencialismo é que ele coloca todo homem na posse de si mesmo tal como é e põe toda a responsabilidade por sua existência nos seus próprios ombros” (Sartre in Strathern, 1999, p. 71).

4 CONCLUSÕES

O ser humano, enquanto ser de relações, desenvolve compreensão de si mesmo no mundo. E o modo como essa compreensão se estabelece pode causar sofrimentos variados. A psicoterapia existencial humanista vem se mostrando eficaz ao despertar as potencialidades perante a existência.

A atitude do psicoterapeuta é fundamental neste processo, valorizando a conscientização do outro que está diante de si enquanto pessoa, com uma comunicação clara e assertiva, que permite um diálogo maiêutico, extraindo do outro sua própria verdade, facilitando a compreensão do momento presente, a assimilação do tempo enquanto referência de existência e a colocação do ser em perspectiva.

A abertura às novas possibilidades ocorre a partir do momento que há aceitação da situação vivida e que o aprendizado é possibilitado. Nesse contexto, as emoções devem ser acolhidas e compreendidas.

Liberdade, responsabilidade e angústia existencial fazem parte da vida de todo e qualquer ser humano e é a partir delas que o crescimento e um ser-no-mundo mais autêntico e feliz são possíveis.

Referências:

1 - ANGERAMI-CAMON, Valdemar (Org.). Psicoterapia Fenomenológico- Existencial. São Paulo: Pioneira Thomsom Learning, 2002.

2 - BLACKBURN, Simon. Dicionário Oxford de Filosofia. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.

3 - FORGUIERI, Yolanda. Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

4 - FRANKL, Victor. Em busca de sentido. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

5 - HEIDEGGER, Martin. Ser e Tempo – parte 1. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

6 - LE BLANC, Charles. Kierkegaard. São Paulo: Estação Liberdade, 2003.

7 - LEAL, I. F. A.; SANT'ANNA, J. L.; BUENO, J. C.; SOUZA, L. A.; SÁ, R. N. **Atitude fenomenológica e atitude psicoterápica.** ESTUDOS E PESQUISAS EM PSICOLOGIA, UERJ, RJ, ANO 10, N.2, P. 633-637, 2º QUADRIMESTRE DE 2010. Disponível em: <http://www.revispsi.uerj.br/v10n2/artigos/pdf/v10n2a20.pdf> - Acesso em 13/03/16.

8 - MAY, Rollo Reece. O homem à procura de si mesmo. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

9 - OLIVEIRA, Beatriz Acampora e Silva; OLIVEIRA FILHO, João Batista de. O medo de encontrar-se. Artigo publicado em: <http://www.isec.psc.br/artigo2.pdf>, 2006.

10 - ROGERS, Carl. Tornar-se pessoa. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

11 - SAPIENZA, Bilê Tatit. Conversa sobre terapia. São Paulo: EDUC; Paulus, 2004.

12 - STRATHERN, Paul. Sócrates em 90 minutos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

13 - _____. Sartre em 90 minutos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.